
4
NR
LIPIEC
SIERPIEŃ
1934
DROGA
DO ZDROWIA
LATO

# NIEBEZPIECZEŃSTWA LATA

Niebezpieczeństwa, jakie w sobie kryje lato, płyną między innemi z działania wysokiej temperatury. Człowiek, jak każdy żywy twór, jest przystosowany do życia w pewnej temperaturze, której granice są ściśle określone. Już stosunkowo nieznaczne odchylenie od tych granic może spowodować dla ustroju poważne szkody.

Pomimo wrodzonej człowiekowi zdolności regulowania ciepła, po przekroczeniu granicy ponad miarę następuje przegrzanie ustroju, prowadzące do zaburzeń, jak bóle głowy, przyspieszenie czynności serca, duszność, niekiedy drgawki, w cięższych przypadkach śmierć wśród objawów porażenia serca i czynności oddychania. Zapobiega przegrzaniu oziębienie ustroju przez picie zimnej wody, zimną kąpiel i t. p.

Przegrzanie następuje albo w nadmiernie wysokiej temperaturze otoczenia przy wdychaniu gorącego powietrza, lub pod wpływem ciepła, działającego od wewnątrz, a wytwarzanego przez sam ustrój przy wzmożonych ruchach, ciężkiej pracy i t. d. Źle znoszą gorąco ludzie otyli, u których gruba podściółka tłuszczowa, jako zły przewodnik ciepła, utrudnia jego utratę, jak również ludzie z osłabioną czynnością serca.

Porażenie słoneczne i porażenie żarowe powstają wskutek intensywnego działania promieni świetlnych na ustrój. Porażenie słoneczne powstaje w innych warunkach, niż żarowe. Pierwsze powstaje pod wpływem bezpośredniego działania promieni słonecznych na głowę i kark, a poprzez skórę i kości czaszki — na mózg. Porażenie żarowe powstaje w gorącem, zwykle wilgotnem powietrzu bez udziału promieni słonecznych.

Porażenie słoneczne zdarza się u nas zwykle w skwarne, słoneczne dni letnie. Żarowe zaś — może powstać u ludzi, przebywających na wolnem powietrzu w dni upalne przy zachmurzonem niebie, zwłaszcza gdy powietrze jest wilgotne i spokojne. Zdarza się też u ludzi, pracujących w zamkniętych przestrzeniach, jak u robotników w hutach szklanych, w fabrykach metalurgicznych, u palaczy okrętowych i t. p. Praca fabryczna w dużym stopniu ułatwia powstanie porażenia tak słonecznego jak i żarowego, a to dlatego, że dzięki wytworzonemu przez pracę ciepłu temperatura ciała jeszcze szybciej wzrasta. Taksamo działa nieodpowiednia odzież, brak napojów, otyłość, osłabienie i t. p.

Skutki porażenia przedstawiają się różnorodnie: nieraz sprawa przebiega łagodnie, w innych wypadkach może dojść do gwałtownych zaburzeń, nierzadko kończących się śmiercią. W przypadkach śmiertelnych śmierć następuje natychmiast lub dopiero po upływie pewnego czasu, w wypadkach zaś, nie kończących się śmiercią, mogą pozostać trwałe zmiany, jak osłabienie fizyczne i umysłowe oraz różne zaburzenia nerwowe. Po porażeniu słonecznem może powstać zapalenie opon mózgowych z następowem rozmiękknieniem mózgu.

Człowieka, dotkniętego porażeniem, może uratować natychmiastowa pomoc, polegająca na oziębieniu ustroju przez przeniesienie chorego do miejsca chłodnego, podawanie zimnej wody, okłady i t. p.

Chroni przez porażeniem odpowiednie nakrycie głowy i odpowiednia odzież.

W razie gwałtowniejszych objawów porażenia należy natychmiast sprowadzić lekarza, który przez kilkakrotne dożylne wstrzyknięcie 20% wapnia może uratować człowieka, znajdującego się już w rozpaczliwym stanie.

Nierzadko też zdarzają się w lecie rażenia piorunem. Sprowadzają one utratę przytomności i często śmierć wskutek ustania czynności serca i oddychania. Tutaj śmierć często bywa pozorna tak, że niejednokrotnie istnieje możliwość uratowania rażonego. Tradycyjny zwyczaj zakopywania takiego człowieka do ziemi pogarsza tylko sytuację i dobija rażonego; choremu bowiem trzeba zapewnić jaknajwiększy dopływ powietrza przez sztuczne oddychanie, a nie utrudniać mu jeszcze zaczerpnięcia oddechu przez przywalanie ciężarem ziemi.

*L(ehman).*



# O TĘŻCU

Zwyczaj spędzania urlopów letnich na wsiach i oddawania się zajęciom gospodarskim w ogrodzie i w polu jest ze względów zdrowotnych bardzo pożyteczny i wskazany. Trzeba jednak pamiętać i o niebezpieczeństwach, jakie są z tem związane.

Jednem z takich groźnych niebezpieczeństw jest możliwość zakażenia się tężcem.

Chorobę tę wywołują laseczki beztlenowe, żyjące w ziemi i z niej przedostające się do ran. Wszelkie więc skaleczenia i rany, zanieczyszczone ziemią, nawozem i t. d. mogą się stać wrotami zakażenia tężcem.

Wówczas, po kilkudniowym (do 14 dni) okresie wylęgania wybucha choroba z gorączką, kurczami mięśni połykowych i twarzowych, powodujących zgrzytanie zębami i szczękościsk. Skurczone mięśnie twarzy nadają jej maskowaty wygląd, zastygły w okropnym uśmiechu. Skurcz obejmuje szybko mięśnie karku, grzbietu i kończyn, rzadziej górnych, zawsze dolnych. Podczas napadu bywa tężec grzbietu tak wybitny, że chory wygina się kabłąkowato, dotykając posłania tylko głową i piętami. Przy spotęgowanym kurczu mięśni oddechowych może nastąpić śmierć wskutek ustania oddechu. Napady pojawiają się bądź samoistnie, bądź za najlżejszą podnietą, jak dotyk, krzyk i t. p. i przebiegają przy zupełnej świadomości chorego, co zwiększa jego cierpienie i lęk.

Aby uchronić się przed tą chorobą należy przedewszystkiem chronić kończyny w czasie pracy, podczas której narażamy się na skaleczenie i zakażenie. W razie skaleczenia należy ranę i otoczenie oczyścić gruntownie wodą utlenioną względnie nalewką jodową, w przypadkach zaś ran, zanieczyszczonych ziemią lub nawozem, możliwie szybko udać się do lekarza w celu zapobiegawczego zastrzyknięcia surowicy przeciwtężcowej. Jest to najpewniejszy sposób zapobiegania tężcowi i jego leczenia.

*H(aczkiewicz)*

# OTRUCIA



W lecie, gdy wyjeżdża się na wakacje, nieraz do miejscowości, gdzie niema na miejscu lekarza, często może się zdarzyć wypadek, wobec którego człowiek staje bezradny, a tymczasem natychmiastowa pomoc jest konieczna. Podajemy więc pierwszą pomoc w wypadkach otrucia, którą można stosować, zanim przybędzie wezwany lekarz.

Zatrucie wilczą jagodą (belladonną) lub nasionami datury:

Objawy: Suchość w ustach i drapanie w gardle, niemożność połykania. Zaczerwienienie i obrzmienie twarzy, tętno przyspieszone, silne tętnienie tętnic szyjnych. Skóra sucha, szkarłatna, uczucie gorąca. Nieruchomość rozszerzonych źrenic, zaburzenia wzrokowe. Zawroty i ból głowy.

Leczenie przed przybyciem lekarza: leki wymiotne, leki przeczyszczające, zimne okłady na głowę.

Zatrucie grzybami trującemi:

Objawy: Po kilku godzinach nudności, wymioty, biegunka śluzowa lub krwawa, gwałtowne boleści brzucha, tętno małe, skóra zimna, migotanie przed oczami i rozszerzone źrenice, uczucie lęku, zapad, czasem drgawki.

Leczenie: Lek wymiotny i przeczyszczający.

Jad żmij:

Objawy: miejscowe: W miejscu ukąszenia dwie kłóte rany, zaczerwienienie, obrzęk otoczenia, a czasem i całej kończyny, która później sinieje i ziębnie, czucie miejscowo upośledzone. Objawy ogólne: trwoga, drżenie, nudności i mdłości, ból i zawroty głowy, porażenie nerwów ruchowych, mięśni oddechowych i serca, zapad. Rzadko biegunka. Skłonność do krwotoków.

Leczenie: Podwiązać kończynę powyżej ran, nacięcie tego miejsca i wyssanie bańką krwi z rany, wypalenie żelazem. Podawanie alkoholu w dużej ilości. Sztuczne oddychanie.

Zatrucie ptoimanami, t. j. jadem gnilnym w zepsutem mięsie, kiełbasach, rybach i serze:

Objawy: W kilka lub kilkanaście godzin po spożyciu nudności i mdłości, odbijania, wymioty czasem uporczywe, ból brzucha, biegunka naprzemian z zaparciem, morzysko. Porażenie nerwów wydzielniczych, suchość w ustach i gardzieli, utrudnione połykanie, porażenie głośni, chrypka lub bezgłos, kaszel, duszność, suchość skóry. Szum w uszach, omamy słuchowe, zawroty i ból głowy, chód chwiejny, osłabienie mięśni, porażenie nerwów ocznych, opadnięcie powiek, rozszerzenie źrenic, podwójne i barwne widzenie. Sen niespokojny. Liczba tętna i ciepłota początkowo podwyższone, potem spadają. Zapad.

Leczenie: leki przeczyszczające (sól gorzka, sól karlsbadzka, kalomel). Odwary garbnikowe (herbata z czerwonem winem). Nie podawać tłuszczów! Oczywiście, zastosowanie wszystkich tych środków nie zwalnia nas od konieczności wezwania lekarza. Wszystkie te zatrucia są bardzo ciężkie i odpowiednio nie leczone mogą się kończyć śmiercią. Najlepiej zaopatrzona apteczka domowa nie może posiadać wszystkiego, co w danym wypadku jest konieczne, ani najzręczniejszy laik nie potrafi wykonać wszystkich potrzebnych zabiegów. *W.*

# OKRESY WYLĘGANIA CHORÓB ZAKAŹNYCH

| | | |
|---|---|---|
| Błonica | 2—8 | dni |
| Cholera | 1—5 | „ |
| Czerwonka | 3—8 | „ |
| Dur brzuszny | 10—21 | „ |
| Dur wysypkowy | 10—21 | „ |
| Grypa | 1—4 | „ |
| Kiła | —21 | „ |
| Wiewiór | 1—8 | „ |
| Wrzód miękki | —2 | „ |
| Wścieklizna | 14—60 | „ |
| Krztusiec | 5—6 | „ |
| Nosacizna | 3—5 | „ |
| Odra | 8—18 | „ |
| Ospa | —13 | „ |
| Ospa wietrzna | 9—14 | „ |
| Płonica | 1—8 | „ |
| Róża | 1—2 | „ |
| Świnka | 4—7 | „ |
| Tężec | 2—60 | „ |
| Wąglik | 4—7 | „ |



# ZARAŹLIWOŚĆ CHORÓB ZAKAŹNYCH

Błonica jest zaraźliwa w okresie wylęgania, podczas choroby i w okresie zdrowienia.

Dur brzuszny nie traci właściwości zaraźliwych przez dwa tygodnie po ustaniu gorączki, a nawet dłużej (nosiciele zarazka!).

Odra traci szybko właściwości zaraźliwe, które u osób odkażonych trwają najwyżej trzy tygodnie.

Płonica jest zaraźliwa aż do końca łuszczenia się chorego, co nieraz trwa i ośm tygodni. Świnka ma właściwości zaraźliwe już na trzy do czterech dni przed ujawnieniem się choroby.



*Na termometrze 40° Celsjusza w cieniu...*



*Tylko nie ta plaża z kabinami...*




*My pójdziemy na „dziką plażę"...*



*Osłonięty tylko listkiem majteczek...*

# PLAŻA...

# PLAŻA...

Na termometrze 40° Celzjusza w cieniu. — Ani odrobiny wiatru, idealn[illegible]sza. — Rozżarzone bloki kamienic zieją ogniem, bruki przypalają ci pięty, jak w najwyszu[illegible]szej chińskiej kaźni. — Poprostu afrykański upał wobec tego skwaru — to drobnostka! J[illegible] ugotowany na miękko, rozlazły, obwisły, przepocony i — wogóle nie dostałeś urlopu. Na[illegible]lnie — zaczynasz sobie w duchu wymyślać, że kiedykolwiek marzyłeś skrycie o rozkosza[illegible]ata. — Przyłapałem cię na tych ponurych rozważaniach, czy się dać zamrozić w „Ge[illegible]ria Italiana" w kolorze kakaowym, czy zgoła po staropolsku — obwiesić! Zawsze byłeś melancholikiem i [illegible]nym pesymistą, w serze szwajcarskim widziałeś same dziury...

Dajże mi rękę i pożycz na tramwaj, pojedziemy po pracy do samej Mek[illegible]upcowych rozkoszy! — Oczywiście, na plażę! To przecież czysta, nieskażona rozkosz! Tylko nie ta plaża [illegible] kabinami, ze wstępami, z rozgłośnikiem, wyjącym argentyńskie tanga, i z leżakami. — To nie plaża, to rewja [illegible]dnych kostjumów kąpielowych, pokaz działania kremu Nivea, biuro matrymonjalne, kantor wymiany serc. My pójdziemy na „dziką plażę". — Nam potrzebne tylko słońce, woda i czyściutki, miałki piasek! A co [illegible]rawda, co to za rozkosz rozrzucić swe gnaty po piasku, wyciągnąć się i oddać na pastwę słońcu? Tylko o[illegible]żnie! Zaczniemy dzisiaj od kwadransa, jutro poleżymy pół godziny, pojutrze godzinkę — i tak stopniowo p[illegible]limy słoneczku dobierać się do naszej skóry. — Spoczątku nieskazitelnie biała, potem czerwona, po k[illegible] dniach nabierze koloru czekoladowego. — Wtedy możesz choćby całemi dniami ze słońcem igrać! Osłon[illegible] tylko listkiem majteczek będziesz hasał i brodził po piasku. — Kto tej rozkoszy nie przeżył, a śmie przechwalać się, że zna urok życia, ten jest potwornym zarozumialcem! Rozciągniemy siatkę na dwuch palach i zaczniemy grać w siatkówkę! W gibkich podskokach przypominasz młodego fauna. — Jak pięknie prężą się wszystkie mięśnie, jakich harmonijnych kształtów nabiera całe ciało! Zupełnie nie poznać, że z taką fantazją rzucił ci Stwórca skośnie na plecy łopatki!

A teraz wypoczniemy chwilę i — hajże do wody! Nie umiesz pływać crawlem, to „po piesku" rzucaj odnóżami, byleś płynął, byleś się utrzymał na powierzchni wody.

A prawda, jak woda pieści, jak muska cię rozkosznie, jak wtłacza się przez nos do gardła?! Niesmaczna? Spokojnie, bo się zakrztusisz! Jak się trochę wprawisz w pływaniu, w tym najpiękniejszym sporcie, skupiającym w sobie dobroczynne działanie wszystkich sportów, wtedy urządzimy zawody. — Oczywiście — tylko my obaj i bez widzów!

A teraz powiedz, gdzie się podziała twoja ociężałość? Spójrz, jakie jędrne i rześkie masz ciało, jaka siła i radość bije z całej twej postaci! Apetyt masz, jak rekrut. — Ani śladu zmęczenia! Jesteś spokojny i nerwowo zrównoważony, jesteś wesoły i zadowolony z życia! Już i za urlopem nie tęsknisz! Opowiedz to wszystkim, że niema większej radości i rozkoszy, jak plaża! Przyjdź i Ty tam — drogi Czytelniku! Napewno nie pożałujesz!

*H.*



*... i zaczniemy grać...*



*... i — hajże do wody!...*



*... jaka siła i radość bije z twej postaci!*



*Opowiedz to wszystkim...*

# KOLONJE LETNIE i UZDROWISKA

Nadchodzi lato. Każdy marzy o tem, by czas swego urlopu czy wakacyj zużytkować jaknajprzyjemniej i jaknajkorzystniej dla zdrowia. Wszyscy zmęczeni pracą i zimą pragną odpoczynku. Szczególnie zaś dzieciom, mizernym i wybladłym po zimie, spędzonej po większej części w zamkniętych mieszkaniach potrzeba wolnej przestrzeni, dużo powietrza i słońca. Trzeba je wyrwać z zatęchłych miejskich podwórzy, ulic, kałuż i ścieków, gdzie niejednokrotnie znajdują jedyne miejsce swych zabaw, a wzamian zato dać im możność poigrania na świeżem powietrzu, zażycia swobody ruchów, dostatku kąpieli, zapoznania się z pięknem przyrody.

Zadaniu temu odpowiadają przedewszystkiem letnie kolonje wiejskie czy górskie, które tak się obecnie rozpowszechniają, gdyż zakładają je wszelkiego rodzaju stowarzyszenia, szkoły i wreszcie Ubezpieczalnie Społeczne. Dzięki ofiarności społeczeństwa umożliwiają one nawet najuboższym dzieciom korzystanie z dobrodziejstw lata. Na kolonjach dzieciom zdrowym wystarcza już sam pobyt na wsi, dzieciom zaś chorym przychodzi z pomocą opieka lekarska i jedno z najpotężniejszych lekarstw — słońce, tak wielką odgrywające rolę w chorobach, najczęściej zdarzających się u dzieci, rosnących w złych warunkach (krzywica, zołzy i gruźlica).

Ważnym środkiem leczniczym jest także woda. Wody słone służą do picia i do kąpieli. Zawierają one różne składniki mineralne, głównie sól kuchenną i inne chlorki, poza tem składniki radjoczynne oraz brom i jod. Wody słone wziewane zwiększają wydzielanie i rozcieńczają wydzieliny chorobowe, jak śluz i ropa, i ułatwiają odpluwanie, to też stosuje się je w przewlekłych chorobach gardła, krtani i oskrzeli. Picie wód słonych wpływa korzystnie na wydzielanie soku żołądkowego, na ruchy robaczkowe jelit, dobrze przeto działa w niedokwaśności lub braku soku żołądkowego i w nieżytach jelit. Kąpieli używa się w przewlekłych cierpieniach kobiecych, w cierpieniach stawów i t. p. Wody zawierające jod mają zastosowanie w kile, zołzach, gruźlicy i chorobie, powodującej powstawanie wola. Solanki znajdują się u nas w Ciechocinku, Druskienikach, Delatynie, Goczałkowicach, Inowrocławiu. Solanki jodowo-bromowe — w Iwoniczu, Rabce i Rymanowie.

Wody i kąpiele siarczane działają korzystnie na przemianę materji, szczególnie na dolegliwości stawowe. Wody siarczane, zażywane do wewnątrz, dzięki zawartości soli glauberskiej działają czyszcząco, toteż wskazane są w przewlekłych zaparciach i nieżytach żołądka i jelit, dalej w cukrzycy, otyłości, dnie i innych. Zdrojami siarczanemi są u nas: Busko, Solec i Truskawiec, jako źródła siarczano-solankowe, Krzeszowice zaś, Lubień, Swoszowice — jako źródła siarczano-wapienne.

W przewlekłych zaparciach, otłuszczeniu i kamicy wątrobowej stosuje się szczawy. Są to wody, zawierające prócz innych składników mineralnych dużo bezwodnika kwasu węglowego. Rozróżniamy szczawy proste czyli wody stołowe o dobrym smaku, używane do picia, pobudzają one czynność żołądka i jelit i działają moczopędnie. Szczawy alkaliczne mają działanie podobne, ale zastosowanie ich jest szersze. Źródła szczaw mamy w Szczawnicy, Krościenku i Rymanowie. Co do Rymanowa, to wskazaniami do leczenia tam poza innemi jest krzywica, zołzy i gruźlica. Szczawy wapniowe zawierają więcej wapnia i żelaza, stąd też ich zastosowanie poza innemi w niedokrwistości i błednicy. Prócz tego działają kojąco na układ nerwowy. Szczawy wapniowe znajdują się w Krynicy, Nałęczowie i Żegiestowie.

Dla dzieci dotkniętych gruźlicą płuc i gruczołów przyoskrzelowych bardzo dobre są kolonje leśne. Klimat leśny odznacza się czystem, aromatycznem powietrzem, jest zwykle bez wiatrów i oddziaływa bardzo korzystnie na płuca.

Klimat górski najkorzystniejszy jest w miejscowościach, leżących ku południowi i połud. zachodowi i pokrytych lasami. Czyste powietrze górskie wolne od pyłu i drobnoustrojów wpływa wybitnie na przewietrzenie płuc i wzmocnienie mięśni oddechowych, zwiększenie się liczby czerwonych ciałek krwi. Człowiek staje się rzeźki i nabiera sił.

Klimat morski pod względem działania leczniczego jest zbliżony do klimatu górskiego. Działa na ustrój orzeźwiająco i wzmacniająco.

*Lehman*









# ŚWIEŻE OWOCE

Już dzisiaj wszystkim wiadomo, że świeże owoce, zawierające dużo witaminów, są bardzo pożywne i potrzebne dla zdrowia. Obok tych korzyści spożywanie surowych owoców kryje w sobie jednak także pewne niebezpieczeństwa. Spożywanie wielkiej ilości surowych owoców z równoczesnem piciem wody lub mleka może nas narazić na zaburzenia przewodu pokarmowego, nieżyt jelit, biegunkę i t. p. Wraz z owocami mogą się dostać do naszego ustroju zarazki chorobotwórcze, przeniesione na owoce przez muchy lub zanieczyszczone ręce ludzkie. Przekonano się, że na powierzchni owoców, które przed spożyciem przechodzą nieraz przez dziesiątki i setki rąk ludzkich, znajdują się tysiące drobnoustrojów, dostrzegalnych dopiero przez szkło powiększające, a wśród nich są także zarazki chorobotwórcze. (Na pojedyńczych owocach, śliwkach, czereśniach, znajdowano kilkanaście tysięcy drobnoustrojów.)

W lecie, gdy ilość nieostrożnie spożywanych owoców jest duża, gdy przewód pokarmowy jest wskutek tego uwrażliwiony na zakażenia — szczególnie łatwo zachorować na choroby zakaźne, jak tyfus brzuszny lub czerwonka.

Toteż, mając to na uwadze, pamiętajmy, że dla uniknięcia chorób ze spożycia owoców należy je jeść umiarkowanie z zachowaniem dokładnej czystości. Każdy owoc należy obmyć przed spożyciem, by nie narażać się lekkomyślnie na czerwonkę lub tyfus. Także nie należy się nadmiernie objadać owocami, lecz pamiętać, że spożywanie owoców, aczkolwiek bardzo zdrowe i pożądane — przez naszą własną niedbałość może także zaszkodzić zdrowiu.

***S(tanowski)***













**WARUNKI PRENUMERATY:** z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Zakład Ubezpieczenia Na Wypadek Choroby w Warszawie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 5. Telef. 138-10 — Drukarnia Narodowa w Krakowie